

曦日志(A面 - 例行日程)

ID: UMR-AY LOG-

1. 睡前:

明日日期: 年 月 日 曜日, 特别备注:

计划睡眠时间: :, 等价睡眠时长: :, 并确认闹钟设定为: .

必由事项:

- a. 本日志准备
- b. 昨日日志存档
- c. 闹钟及备忘设置

睡前异常:

2. 晨间 (? - 03:00) :

起床时间: :, 实际睡眠时长: :, 按时起床?(Y / E / L): .

睡眠异常: 失眠?(Y / N): , 嗜睡?(Y / N): , 梦魇?(Y / N): , 备注:

预报天气: 最高 摄氏度, 最低 摄氏度, 湿度 , 天气 , 备注

必由事项:

- a. 洗漱
- b. 服药
- c. 检查桌面小贴士日程

早餐时间: : . 早餐内容:

早餐异常: 高糖?(Y / N): , 高钠?(Y / N): , 备注: .

特别事项:

4. 午间 (03:00 – 08:00) :

午餐时间: : . 午餐内容:

午餐异常: 高糖?(Y / N), 高钠?(Y / N), 烹饪问题?(Y / N), 备注: .

是否午睡?(Y / N), 午睡异常: 嗜睡?(Y / N), 梦魇?(Y / N), 备注: .

午睡计划时间: :, 午睡结束时间: :, 实际睡眠时长: : .

特别事项:

5. 晚间 (08:00 – ?) :

晚餐时间: : . 晚餐内容:

晚餐异常: 高糖?(Y / N), 高钠?(Y / N), 烹饪问题?(Y / N), 备注: .

特别事项:

曦日志(B 面 – 特别日程)

(注意: 此面可能需要更新)

页面确认?(Y / N)

1. 语言学习(三选二):

英语 / 日语 / 拉丁语, 备注: _____.

英语进度: ____/____(____%), 日语进度: ____/____(____%), 拉丁语进度: ____/____(____%).

笔记更新?(Y / N)

2. 客观理论(二选一):

理论力学 / 音乐理论基础, 备注: _____.

笔记更新?(Y / N)

3. 主观理论(三选一):

形而上学导论 / 近代科学的形而上学基础 / 存在与时间, 备注: _____.

笔记更新?(Y / N)

4. 重复练习(可选):

高等数学证明 / 电动力学题解, 备注: _____.

5. 今日断言:

6. 今日疑问:

7. 特别检查(提前填写):